

Kochkurs speziell für Neudiagnostizierte

Der Einstieg in die glutenfreie Diät ist nicht einfach und bringt viele Herausforderungen mit sich. Damit der Start ins glutenfreie Leben gelingt, bieten wir neu einen praxisbezogenen Einführungskurs speziell für Neudiagnostizierte.

In diesem Kurs erfahrt ihr, worauf ihr beim Einkauf und in der Küche im Alltag achten müsst. Wir zeigen euch einfache, leckere Rezepte, geben euch viele Tipps zum Umgang mit glutenfreien Teigen und beantworten eure Fragen.

Der Kurs wird in zwei Teilen durchgeführt. Theoretischer Teil online als Webinar, praktischer Teil vor Ort.

Theorie

- Webinar online, Dauer 2 Std
- Warenkunde und Einkauf (Lesen der Zutatenliste)
- Verwendung der verschiedenen Mehle
- Von Natur aus glutenfrei
- Stolperfallen
- Beantwortung von Fragen

Praxis

In kleinen Gruppen unter fachkundiger Anleitung werden verschiedene Rezepte (Brot, Hefeteig, Spätzli, Pizza, usw.) zubereitet und der Umgang mit diversen glutenfreien Teigen geübt.

Zudem gibt es viele Tipps und Tricks für den Küchenalltag wie z.B.

- Abbinden von Suppen und Saucen
- Panieren
- Gefahrenquellen für Kontamination
- Uvm.

Nebst dem Kochen kommt der Austausch in der Gruppe sowie die Möglichkeit Fragen zu stellen nicht zu kurz, z.B. während dem Essen der vor Ort zubereiteten Speisen.

Nach dem Kochkurs gehst du mit einfachen und vielseitig einsetzbaren Rezepten sowie einigen Kostproben nach Hause.

Kurskosten

- für Mitglieder der IG Zöliakie: CHF 200.00
- für Nichtmitglieder CHF 270.00

In den Kurskosten inklusive sind Zutaten, Mittagessen, Getränke sowie Rezeptunterlagen.



Kochkurs speziell für Neudiagnostizierte

Kursdaten:

Mittwoch, 06.09.2023; 18.30 bis 20.30 Uhr

Webinar (Theorieteil)

Samstag, 16.09.2023; 10.00 bis 15.30 Uhr

Samstag, 23.09.2023; 10.00 bis 15.30 Uhr

BBZ Olten, Aarauerstrasse 30, 4600 Olten

Kursleiter

Mario Mäusli ist ein international erfahrener Koch, Diätkoch und Chefkoch EFA. Aus der Überzeugung heraus, dass Essen Menschen verbinden soll und alle (ob mit oder ohne Intoleranzen, Unverträglichkeiten, Allergien etc.) gemeinsam unbeschwert geniessen können, gründete er das Catering Unternehmen Greeny Food(truck). Sein Wissen teilt er in Kochkursen mit Profis und Laien und setzt sich aktiv für den Nachwuchs der Branche ein.

Teilnahmebedingungen

Der Kurs ist für Erwachsene reserviert, die direkt oder familiär von Zöliakie betroffen sind.

Hinweis

Wir verwenden laktosefreie Milchprodukte. Allerdings können wir bei einer allfälligen Nuss- oder Ei-Allergie keine Alternativrezepte anbieten.



Anmeldung

via Anmeldeformular auf der Webseite ([hier](#)). Die Anzahl Teilnehmende ist auf 15 Personen beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Es wird eine Warteliste geführt.

Beachten Sie auch die allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) zu den Kursen der IG Zöliakie ([hier](#)).



wir freuen uns auf dich